

PROGETTO BenEssere PerCorsi di salute

AUTO MUTUO AIUTO (AMA) - GRUPPI DI SOSTEGNO

CHE COS'È L'AUTO-MUTUO-AIUTO - DEFINIZIONE

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce l'Auto Mutuo Aiuto (AMA) come l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità.

L'AMA è pertanto considerato uno degli strumenti di maggior interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo nei percorsi di cura, riabilitazione, cambiamento, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità.

Il gruppo AMA

- nasce per favorire lo scambio di esperienze tra persone che condividono la stessa problematica o condizione e per trasformare il disagio in risorsa;
- è un'opportunità d'incontro, un luogo dove poter essere ascoltati e ascoltarsi mutualmente senza giudizi, in un clima armonioso;
- favorisce la socializzazione e offre l'occasione di scoprire le risorse interiori per poter affrontare i disagi con forza e atteggiamento positivi;
- è aperto a tutti coloro che intendono mettere in comune esperienze, difficoltà, risorse, opportunità di scambio, nella reciproca mutualità;
- favorisce l'espressione di emozioni, sentimenti e pensieri che trovano uno spazio nell'accoglienza del gruppo;
- si propone come forma di aiuto mutuale non alternativo ad altri approcci e si integra agli interventi offerti dai Servizi socio-sanitari;
- è autonomo ed indipendente e può aderire o meno ad una associazione;
- può aiutare a cambiare i propri schemi mentali, attraverso la crescita personale che deriva dal confronto con altre esperienze che facilitano il far vedere le cose in un'altra prospettiva;
- favorisce il protagonismo delle persone nei processi di guarigione;
- attraverso lo stare insieme si sperimenta la forza del gruppo che facilita il cambiamento e dà un senso di utilità sociale.

Obiettivi dell'AMA

- Aiutare i partecipanti ed esprimere i propri sentimenti, emozioni e pensieri.
- Sviluppare la capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento e di reazione agli eventi.
- Aumentare le capacità individuali nell'affrontare i problemi ed intravedere le risorse presenti in ognuno.
- Stimolare la stima di sé, delle proprie capacità e risorse lavorando su una maggiore consapevolezza personale.
- Offrire aiuto ad altri che stanno vivendo esperienze simili alle proprie.
- Facilitare la nascita di nuove relazioni significative.
- Sensibilizzare alla mutualità e solidarietà come antidoto all'isolamento.
- Testimoniare nella comunità la propria esperienza di cambiamento e trasformazione del disagio in risorsa.

Tratto da: "Guida all'Auto Mutuo Aiuto" Dr.ssa Sandra Conte - Casa AMA di Pordenone
I corsi si avvalgono della collaborazione di una dottoressa psicologa.

Info: info@malatireumaticifvg.org - tel 0432 501182 per i corsi che si tengono a Udine
pn@malatireumaticifvg.org - tel 366 4732208 per il corso che si tiene a Sacile